給食レシピ紹介

２０２２年１０月４日（火）　アルゼンチン料理

|  |  |
| --- | --- |
| 主食 | コッペパン |
| **主菜** | **手作りスプレーマ(チキンチーズカツ)** |
| 副菜 | アルゼンチンサラダ |
| 汁物 | ロクロ |
| 牛乳 |  |



※分量は、中学生１人分の量です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 材料 | 分量（g） | 下処理・切り方 |
| 鶏むね肉（皮なし） | ４５ | 塩・こしょうで下味をつけておく |
| 塩 | ０．１ |  |
| 白こしょう | ０．０３ |  |
| 天ぷら粉 | ３．６ |  |
| パルメザンチーズ（粉チーズ） | ３ |  |
| 水 | ６ |  |
| パン粉 | ６ |  |
| ドライパセリ | ０．０３ |  |
| 揚げ油 | 適量 |  |

【作り方】

1. 鶏むね肉に、塩・こしょうをして下味をつけておく。
2. パン粉とドライパセリを合わせておく。
3. 天ぷら粉にパルメザンチーズと水を入れ、溶いておく。
4. 鶏むね肉を天ぷら衣に入れ、②のパン粉をつけて油で揚げる。

（揚げ油の温度は、１８０度、揚げ時間は５分弱）

＜スプレーマについて＞

・アルゼンチン人の大半は、イタリア（次いでスペイン）からの移民の子孫なので、イタリアの食べ物は生活の基盤でもあります。

・イタリアの都市ミラノの名を冠にしたミラネッサ（薄く作る牛カツ）、スプレーマは鶏肉で作るミラネッサのことです。

＜ポイント！＞

・衣にパルメザンチーズを入れることで、風味良くカリッと仕上がります。入れる量はお好みに応じて入れてください。

・パン粉にドライパセリを混ぜるので、彩りもよいです。